

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
 Priv 02246 - 915 90 80
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 22.07.2015

Vereinsnachrichten 29-15

Der Deutsche Post Ladies Run machte Station in Köln

Anmelderekord, 1844 am Start, das Wetter hielt, Superzeiten

Direkt am Rhein unter der monströsen Kulisse der Krankhäuser und dem attraktiven Ensemble der anderen Rheinanlieger war für die Mädels ein Kurs abgesteckt worden. Einmal 5 oder zweimal 5 wurden angeboten. Bereits am Vortag war Programm in der eigens aufgebauten Pagodenzeltstadt auf dem Harry Blum Platz. Die Nachmeldequote war sehr hoch, obwohl schon deutlich über 1.500 Voranmeldungen eingegangen waren.

Zahlreiche Sponsoren präsentierten sich mit eigenen Ständen und boten der laufenden Damenwelt für oder gegen dies und jenes.

Köln war im 2. Jahr der Serie erstmalig mit am Start und dann direkt mit der bisher stärksten Beteiligung an dieser 10 Städte-serie. (Auch wenn Köln die bundesweit höchste Dichte an Laufveranstaltungen übers Jahr hat.)

Barbara und Birgit waren mal wollten es über die 2 Runden Beauty usw. stand bei zahlreichen nung und so ließen sie sich für die Gestartet wurde in 2 Blöcken á ca.



dafür, dass alle stehenden Fußes, ohne erkennbare Probleme und die Masse fröhlich bis entspannt durchs Ziel lief. Daran können oder besser sollten sich zahlreiche Bärtige orientieren.

Fünfer durchs Ziel liefen, während die Zehner, außen am Ziel vorbei in die 2. Runde mussten.

Als nach ca. 15 min Laufzeit durch den Moderator bereits das Führungsfahrrad angekündigt wurde und es nur noch wenige 100 m vom Ziel entfernt sei, da kam ein Verdacht auf und 60 Sekunden später war klar, dass da etwas oder einiges nicht gestimmt haben kann.

Falsch gelaufen, abgekürzt oder zu kurze Strecke lagen sehr nahe, denn die Siegerzeit von 16:23 machte deutlich, dass ca. 450-500 fehlen mussten, da die Siegerin noch nie unter 18 min gelaufen war. Es kamen dann weitere Läuferinnen ins Ziel, mit Wahnsinnszeiten. Birgit lief mit knapp 19 min durch, was früher die Norm war, aber heute illusorisch. Am Ende wurde sie 5. in 38:23 aber eben für 9 km. Barbara, erstmalig unter 50 min, war danach dann doch enttäuscht, weil die Strecke zu kurz war.

Bis auf einige kleine Schauer war es trocken bis schwülwarm. Die Zurückhaltung zahlreicher weniger gut trainierter Damen ist wohl auch verantwortlich

www.deutschepost-ladiesrun.de.



wieder zusammen unterwegs und wissen. Prosecco, Massage, Mädels ganz oben auf der Rech-5 oder 10 km auch mächtig Zeit.

800 Läuferinnen. Die Damen konnten wählen, ob sie mit Chip, also mit oder ohne Zeitmessung laufen wollen. Ca. die Hälfte machte von einem zeitlosen „Renner“ Gebrauch.

5er und 10er starteten zusammen und klar, dass zunächst einige

Im Juli sind im Verein:
 Thomas Schmitz1 11 Jahre
 Frank Reinisch 7 Jahre
 Manfred Licharz 5 Jahre
 Christine Staskiewicz 3 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:

- 19.07. Köln, Kaulbach, LennartzBi
- 25.07. Nürburgring, MüllerH
- 26.07. Köln, Oberndorfer, Tesch, LennartzBi
- 30.07. Köln, KucherA+O, Lennartz Kyron
- 09.08. Monschau, Reinisch, Putz
- 16.08. Köln, Menzel, KucherO+A
- 20.08. GL, Oberndorfer
- 20.08. GL, Oberndorfer
- 20.08. GL, Oberndorfer
- 05.09. Plettenberg, Lämmlein
- 06.09. Hamburg, Kaymer
- 04.10. Köln, Kaulbach, NeitzelB

TRAININGSZEITEN/-Orte:
Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining
Donnerstag, 18.00 Uhr R'bach + NW
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

Wer feiert seinen Geburtstag?
 27.07. Harry Bergold 68 Jahre
 01.08. Helga Dick 53 Jahre
 05.08. Alexander Rausch 65 Jahre
 09.08. Holger Hofmann 48 Jahre
 10.08. Karl-H. Bergmann 56 Jahre
 11.08. Marianne Hohaus 76 Jahre
 12.08. Thorsten Sohni 46 Jahre

Noch Startkarten für:
 25.07. Nürburgring
 30.07. Köln
 07.08. Hausen
 16.08. Köln
 23.08. Köln
 19.09. Vettelschoß
 20.09. Karlsruhe
 04.10. Köln
 11.10. Essen
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen

33. Bahnlaufserie Bergisch Gladbach
 Ausrichter: Leichtathletikabteilung des TV Herkenrath
 Termine: jeweils **donnerstags**
20.08.2015, 27.08.2015 und 03.09. 2015
 Austragungsort: Stadion an der Paffrather Straße in Bergisch Gladbach, Flutlicht und elektronische Zeitmessung.
 Ausgeschriebene Serien:
 Männer/Frauen Mittelstrecke 800 m / 1.000 m / 1.500 m
 Männer/Frauen Langstrecke 3.000 m / 5.000 m / 10.000 m
 Frauen starten aus technischen Gründen mit den Männern, werden aber extra gewertet!
 Mehr unter:
 www.karlfleschen.de/Bahnlaufserie/AusschreibungBahnlaufserie.htm

Wer noch für den Altstadtlauf Köln gemeldet werden möchte, sollte mir das bis zum 26.07. mitteilen oder am 30.07. vor Ort (Gürzenich).

Wer noch für den Malberglauf gemeldet werden möchte, sollte mir das bis 05.08. mitteilen oder dann am 7.8. vor Ort (Zielbereich).

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Sponsoring : Wolfgang Menzel
 Veranstaltungswart : Birgit Lennartz